



Clinique S^t Pierre
OTTIGNIES



**APRÈS VOTRE HOSPITALISATION
DANS LE SERVICE PSYCHIATRIE À LA
CLINIQUE ST PIERRE**

En décidant de faire un sevrage via une hospitalisation, vous avez pris une décision difficile et courageuse.

Nous souhaitons attirer votre attention sur le fait que le temps de cette hospitalisation ne constitue qu'un temps relativement court. Il vous a permis de faire un sevrage physique mais celui-ci n'est généralement pas suffisant pour vous permettre un cheminement personnel.

En effet, nous soutenons que le recours à l'alcool est une tentative pour échapper à une souffrance plus ou moins permanente et dont vous n'avez pas toujours conscience.

En vue de vous accompagner dans votre cheminement nous avons répertorié, dans ce livret, les différentes possibilités d'aides qui existent. Chaque personne étant différente, c'est à vous de trouver la forme de soutien qui vous conviendra le mieux. Aucun traitement n'est magique et vous devrez avoir une part active dans celui-ci.

Nous nommons différents lieux et/ou structures, mais cette liste n'est pas exhaustive. On y retrouve différents éléments qui seront travaillés avec vous comme :

- La motivation à arrêter l'alcool. C'est-à-dire pouvoir identifier les avantages et les inconvénients à consommer et ceux à arrêter le produit.
- Reconnaître les situations dans lesquelles vous consommez le produit et comment faire autrement.
- Identifier la fonction du produit
- Renforcer la confiance en soi
- Comment réagir face à une rechute

LES GROUPES D'ENTRAIDE

Ce sont des groupes de parole de personnes qui vivent ou qui ont vécu la même problématique. Ils se situent dans les différentes régions du pays.

Chaque groupe est différent étant donné que les participants sont différents.

En ce qui concerne l'assuétude à l'alcool, il existe deux philosophies de groupe différentes en Belgique : les AA et Vie Libre. Pour les addictions aux drogues, infor-drogues et les narcotiques anonymes peuvent vous offrir un soutien et des informations.

LES ALCOOLIQUES ANONYMES (AA)

Nés en 1935 de la rencontre de deux alcooliques américains devenus abstinents suite au partage de leur vécu, les AA sont aujourd'hui une fraternité mondiale de personnes qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir. Issus d'un mouvement spirituel protestant, les AA permettent à chacun de s'exprimer et d'être soutenu par un « parrain ».

« Aujourd'hui (et aujourd'hui seulement !), quoi qu'il arrive, je ne prendrai pas le premier verre. » : tel est le principe simple qui a permis à de nombreux alcooliques de se rétablir d'une maladie complexe.

La seule et unique condition pour devenir membre des AA est d'avoir le désir sincère d'arrêter de boire.

Contrairement à de nombreuses idées reçues, les AA ne sont pas un mouvement religieux, même s'il est recommandé à chaque membre, après avoir admis son impuissance à contrôler sa consommation d'alcool, de s'en remettre avec bonne volonté à une puissance supérieure à lui-même, telle qu'il/elle peut la concevoir.

Les AA offrent la certitude que l'anonymat est respecté et que l'écoute se fait par des personnes qui ont vécu la même chose, sans le moindre jugement.

Des groupes se réunissent partout en Belgique, en présentiel ou dans des réunions en ligne.

Les AA sont joignables par téléphone 24/7 au 078/15.25.56 et par e-mail à l'adresse bsg@alcooliquestanonimes.be. Vous pouvez retrouver davantage d'informations sur leur site www.alcooliquestanonimes.be ainsi que sur Facebook/Messenger : Alcooliques Anonymes Belgique Francophone.

Les AA proposent une réunion dans notre service un lundi sur deux de 19h30 à 21h30.

VIE LIBRE

Vie Libre est un mouvement d'anciens alcoolo-dépendants abstinents qui militent pour la guérison des victimes de l'alcoolisme, pour leur reconnaissance et pour une meilleure prévention à l'encontre de cette maladie.

Leur objectif principal est d'aider les malades alcooliques ainsi que leurs proches en les invitant à participer à des rencontres régulières en groupes d'entraide et de parole. Chacun peut y apporter son expérience, son vécu face à la maladie et y exprimer les difficultés rencontrées.

Des groupes existent dans les différentes provinces de Wallonie et de Bruxelles. Ils sont joignables par téléphone au 061/41.45.09, ainsi que par mail à l'adresse info@vie-libre.be ou via un formulaire en ligne sur leur site www.vie-libre.be.

GROUPE DE PAROLE LE RE VERRE

« Cette association aide les malades alcooliques et leurs proches vers le chemin de l'abstinence et propose un accompagnement en vue de la réintégration familiale et la reconstruction d'une vie sans alcool. Le groupe de parole est ouvert à toute personne concernée par la surconsommation d'alcool (alcooliques consommant ou abstinents, conjoints, travailleurs sociaux, etc.) ». Il sont joignables par téléphone au 0491/59.32.08 ou par mail à l'adresse : lereverre@gmail.com

LES NARCOTIQUES ANONYMES BELGIQUE

Hommes et femmes pour qui la consommation de drogues et/ou de médicaments est devenu un problème majeur. Groupe de soutien pour rester abstinent. Anonymes car les membres ne sont identifiés que par leur prénom.

Il existe 2 sortes de réunions, celles ouvertes au public et celles uniquement réservées aux membres. Il s'agit d'une démarche personnelle où la valeur thérapeutique principale est l'entraide.

Il n'y a aucune influence religieuse ou philosophique.

Les réunions durent environ 1h. Ces groupes sont peu présents dans le brabant wallon. On les trouve dans le Hainaut, la province de Namur et Bruxelles.

Ils sont joignables au 0476/64.30.54 pour la Wallonie et Bruxelles ainsi qu'au 0488/70.65.75 pour la province de Namur. Ils sont également joignables par mail à l'adresse info@na-belgium.be. Vous pouvez retrouver davantage d'informations sur leur site www.na-belgium.org.

INFOR-DROGUES

Association ouverte à tous sans discrimination, sans objectif politique ou religieux. Son objectif est l'accueil, l'information, l'aide, la prévention et la communication.

Différents travailleurs tels que psychologue, assistants sociaux, accueillants téléphoniques... permettent à l'association de porter ces différentes missions. Les deux antennes principales se trouvent à Bruxelles et à Ottignies. Ils sont joignables par téléphone au 02/227.52.52, ainsi que par mail à l'adresse courrier@infordrogues.be.

L'AIDE AMBULATOIRE

Il peut s'agir d'un accompagnement individuel et/ou familial et/ou de couple. Vous prenez rendez-vous au cabinet d'un psychiatre, psychologue et/ou psychothérapeute. N'hésitez pas à lui demander s'il connaît suffisamment la problématique de la dépendance (alcool, drogues, médicaments).

Vous pouvez aussi prendre rendez-vous dans un service de santé mentale. La plupart de ces centres reçoivent une subvention de la part des pouvoirs publics, ce qui leur permet de ne demander qu'une faible contribution financière à leurs patients, en fonction de leurs revenus. Parmi ces services, certains sont spécialisés dans les problèmes d'abus de substances licites et illicites. Il existe 65 services de santé mentale répartis sur l'ensemble du territoire wallon. Vous pouvez retrouver la liste de ces services sur le site www.cresam.be.

SERVICES DE SANTÉ MENTALE EN BRABANT WALLON

- Service de santé mentale Entre-Mots à Ottignies : 010/43.66.66
- ASBL Patchwork à Ottignies, née d'une collaboration entre la Maison Médicale « Espace santé » et le Service de Santé Mentale « Entre-Mots », service spécialisé d'accompagnement et de prévention contre les assuétudes. Prise en charge individuelle et/ou de groupe. Responsable : Thierry Wathelet, 0472/84.86.17.
- Asbl Le Ressort : 0476/80.43.57
- Service de santé mentale de Wavre : 010/22.54.03
- Centre de Guidance de Louvain-la-Neuve : 010/47.44.08
- Service de santé mentale Safran (Braine L'Alleud) : 02/384.68.46

- Service de santé mentale de Jodoigne : 010/81.31.01
- Service de santé mentale de Nivelles : 067/21.91.24 ou 067/28.11.50
- Service de santé mentale de Tubize : 02/390.06.37

PSYCHOLOGUES DE PREMIÈRE LIGNE

Il existe également des psychologues de première ligne qui peuvent vous accompagner pour un nombre de séances limités (jusqu'à 10 ou 20 séances/an) et accessibles financièrement (11€/ séance, 4€ si vous êtes bénéficiaire d'intervention majorée). La liste de ces psychologues conventionnés de première ligne est accessible sur le site www.reseau107bw.be.

LES ÉQUIPES MOBILES

Équipes pluridisciplinaires (travailleurs sociaux, psychologues, infirmiers, psychiatres) qui se rendent à domicile. Ces équipes s'adressent à des personnes en souffrance psychique qui n'ont aucun réseau de professionnels ou qui ont décrochés de leur réseau et dont la situation est telle qu'il est nécessaire de se rendre à domicile. La demande peut être faite pour soi-même ou pour un proche. Dans tous les cas, les équipes mobiles réorientent vers les réseaux de soins appropriés.

POUR LE BRABANT WALLON

- Constellation nouvelle demande : 0470 99 58 69
- Constellation 2A (crise): 0474/11.24.93
- Constellation 2B (chronique) : 02/386.09.19

POUR NAMUR : *ARRONDISSEMENT DE NAMUR + COMMUNES D'ANHÉE ET D'YVOIR*

- Pléiade Accueil : 081/40.88.90
- Pléiade 2A (crise) : 081/40.88.91
- Pléiade 2B (chronique) : 081/40.88.92

POUR DINANT : *ARRONDISSEMENT DE DINANT – PHILIPPEVILLE*

- Chalazes : 0495/22.55.40 - 0495/51.55.40 - 0495/23.55.43 – 0479/91.89.77

POUR LE HAINAUT

- Equipe Mobile 2A (crise) Hainaut-Est : 071/92.74.71
- Equipe Mobile 2B (chronique) Hainaut-Est : 071/92.74.72
- Equipe Mobile 2A (crise) et 2B (chronique) du Centre : 064/23.92.57
- Equipes mobiles leuzoises 2A (crise) et 2B (chronique) Leuze-en-Hainaut - Ath: 078/15.52.14 (nouvelle demande), 0499/05.62.61 (permanence)
- Equipes mobiles montoises 2A (crise) et 2B (chronique) Mons : 078/15.52.14 (nouvelle demande), 065/73.11.86 (permanence)

POUR LIÈGE

- PSY107 2A (crise) Arrondissements administratifs de Liège et de Huy-Waremme : 04/239.49.80
- INUK 2B (chronique) Arrondissements administratifs de Liège et de Huy-Waremme : 04/263.50.64
- ETAC 2A (crise) Arrondissement administratif de Liège : 04/241.84.68
- SPADI 2B (chronique) Arrondissement administratif de Liège : 04/224.63.26

POUR LE LUXEMBOURG

- Diapazon 2A (crise) et 2B (chronique) : 0474/18.22.41

POUR BRUXELLES

- Tandem Plus (crise), ouest de Bruxelles : 02/201.22.00
- EMC (crise), est de Bruxelles : 0490/114.200
- Tractor (chronique), sud de Bruxelles : 02/502.01.03

LES CENTRES DE JOUR OU CENTRES DE THÉRAPIES

Comme leurs noms l'indiquent, il s'agit de centres d'accueil de jour.

La plupart des centres de jour proposent différents ateliers qui permettent de découvrir de nouveaux centres d'intérêts, de se découvrir de nouvelles compétences et de créer de nouveaux liens sociaux. Ils sont généralement composés d'une équipe pluridisciplinaire de professionnels, ce qui leur permet de proposer une prise en charge globale.

Les centres de jour sont une alternative quand le suivi en ambulatoire est insuffisant mais qu'une prise en charge résidentielle n'est pas nécessaire.

Les centres de jours fonctionnent avec des rendez-vous de préadmission.

Chaque centre à son fonctionnement spécifique.

RÉGION BRUXELLOISE

- L'Orée à Uccle : 02/347.57.57 ou 02/348.95.20
- Enaden à Forest : 02/644.55.72 / centredejour@enaden.be
- La Trace à St Gilles : 02/538.49.22 / info@latrace.be

PROVINCE DE LIÈGE

- Ombrage à HANNUT : 1J/Semaine ou 2½ jour/Semaine 019/51.56.26
ou asblombrage.coordination@gmail.com

PROVINCE DU BRABANT WALLON

- Le Ressort à Tubize : 02/355.16.21 / le.ressort@tubize.be
- ASBL Patchwork à Ottignies: 0472/84.86.17 / patchwork.assuetudes@gmail.com
- La Boussole à Braine-l'Alleud : 02/386.09.23 / laboussole@domaine-ulb.be

PROVINCE DE NAMUR

- Phénix à Namur (uniquement pour les usagers de drogues) : 081/22.56.91 / info@asblphenix.be
- Sésame à Namur : 081/23.04.40 / info@sesame.be
- Centre Zéphyr à Sambreville: 071/89.75.01 ou 0498/12.37.79 / zephyr@chrsm.be
- SAGEISS (Service d'Assistance, de Guidance et d'Intervention Sanitaire et Sociale de la ville d'Andenne) : 085/84.95.67 / sageiss@ac.andenne.be
- L'autre sens (uniquement pour les usagers de drogues) à Beauraing : 082/67.92.40 ou 0473/82.19.67 / service.prevention.beauraing@gmail.com
- ASBL Le Répit à Couvin : 060/34.65.86 / repit11@hotmail.com
- CHR Sambre et Meuse , hospitalisation de jour : 071/77.57.48

Vous pouvez retrouver toutes les offres de soins en centres de jour et centres thérapeutiques liés à la problématique des assuétudes sur le site www.reseualcool.be.

L'AIDE HOSPITALIÈRE OU RÉSIDENTIELLE

Parmi les admissions de longue durée, on distingue les admissions en service de post-cure au sein d'un hôpital psychiatrique (pour quelques mois) et les admissions au sein de centres de post-cure (jusqu'à un an), qui ne sont pas des hôpitaux. Tous deux visent l'abstinence.

L'admission au sein d'un service de post-cure dans une clinique psychiatrique consiste en une hospitalisation de plusieurs mois dans un service spécialisé pour les addictions. La prise en charge sera pluridisciplinaire (médical, psychologique et social). De nombreuses activités sont proposées.

Le séjour en centre de post-cure quant à lui, se fait dans un centre spécialisé dans lequel l'utilisateur vit temporairement. Le séjour varie entre 6 mois et 1 an. L'objectif de ce séjour est de retrouver des habitudes de vie ainsi qu'une aide à la réinsertion socio professionnelle.

Ces 2 types de prises en charge s'appuient sur la vie communautaire.

Ils fonctionnent tous les 2 avec des rendez-vous de préadmissions.

Voici quelques exemples de lieux à Bruxelles et en Wallonie :

CENTRES DE POST-CURE

- L'Espérance à Thuin : 071/59.34.96 / esperance@jolimont.be
- Les Hautes-Fagnes à Malmédy : 080/79.98.30 / info@hfmalmedy.be
- Le Solbosh à Bruxelles (Forest) : 02/649.79.01
- Ellipse à Charleroi : 064/44.17.20 ou 064/44.17.21

secretariat@alises.eu

- Enaden à Berchem Ste Agathe : 02/465.63.90
sejourcourt@enaden.be
- Trempline ASBL à Chatelet : 071/40.27.2
sv.premier.contact@trempline.be
- Poliade à Ghlin (Mons) : 065/41.76.50
- Ellipse à Morlanwez : 064/44.17.20

Service de postcure au sein d'une clinique psychiatrique

- Clinique de la Forêt de Soignes à La Hulpe, puis Wavre par la suite : 02/352.61.11
programmation.cfs@silva-medical.be
- Centre hospitalier Le Domaine à Braine l'Alleud, unité alcoologie PSN : 02 386 09 00 ou 02/386.09.71
- Les Marronniers, unités Les Genêts ou Les Pins à Tournai :
069/88.04 .53 ou 069/88.03.15
- Clinique Sans Souci à Jette : 02/478.04.33
admission@sans-souci.be
- Fond Roy U3, troubles psychotiques et dépendance alcool :
02/431.77.00 / info.fondroy@epsylon.be
- La Ramée, Unité 1 à Uccle : 02/431.76.00
info.laramée@epsylon.be
- Le Beauvallon, Kairos à Namur : 071/77.57.48
- Centre neuro-psychiatrique Saint-Martin, unité Revivo à Dave
081/315.315 / martin@saintmartin.ofc.be
- Centre psychiatrique Saint-Bernard, Le PARI (Projet Assuétude Réhabilitation et Intégration) à Manage : 064.23.79.68
- Hôpital Petit Bourgogne à Liège :
04/254.77.11 ou 04/254.77.41 ou 04/254.77.42
- Centre hospitalier spécialisé « l'accueil » à Lierneux :
080/29 21 11 ou chslierneux@isol.be

VOS RESSOURCES PERSONNELLES

Lors de votre hospitalisation, les soignants vous ont accompagné pour essayer de trouver avec vous ce qui vous aide au mieux, ce qui vous plait comme activités.

Chacun est différent, chacun a des ressources différentes mais à chacun la responsabilité de choisir le chemin qui lui convient. Le chemin que vous avez choisi en vous faisant hospitaliser est celui du changement.

Les aides et les professionnels peuvent vous aider à comprendre l'origine de votre addiction, la fonction du produit dans votre vie, quelles alternatives mettre en œuvre. Quoi qu'il en soit le moteur de ce changement, sera vous-même.

En plus des aides professionnelles nous vous invitons à trouver des activités qui vous procurent un apaisement tels qu'une balade, une activité créative ou artistique, du sport... Qu'importe du moment qu'elle vous convient mais n'oubliez pas d'inscrire ce changement dans la durée.

LES GROUPES D'ENTRAIDE POUR LES PROCHEs

Groupes de parole destinés à soutenir les familles. Votre souffrance a des répercussions sur votre entourage. Parfois trop suspicieux vous pensez qu'ils ne vous font plus confiance. Parfois indifférents, vous ne vous sentez plus soutenu. Parfois accusateur, votre entourage peut réagir de différentes manières.

Les groupes de parole permettent aux proches de personnes dépendantes d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés à soutenir au quotidien la personne dépendante.

Ces groupes permettent à vos proches de pouvoir vous accompagner au mieux dans votre cheminement.

Groupe d'entraide pour les proches de personnes alcooliques :

- AL ANON : 02/216.09.08 / Info@alanon.be
- Le Re Verre 071/77.69.2 – 0491/59.32.08 / lereverre@gmail.com

Groupes d'entraide pour les proches de personnes toxicomanes et alcooliques :

- GEPTA : 071/40.27.27 Retrouvez toutes les informations sur le site www.gepta.org

Lors de votre séjour dans notre service de psychiatrie, nous vous invitons à réfléchir et à discuter avec votre médecin du suivi qui vous conviendrait le mieux.

Nous désirons également attirer votre attention sur le danger d'effectuer un sevrage seul sans un suivi médical.

C'est la raison pour laquelle nous insistons sur l'importance de contacter votre médecin généraliste ou d'en trouver un, si vous n'en avez pas, après votre sortie de l'hôpital. Il sera un acteur important dans votre suivi.

Vous trouverez également des informations intéressantes sur les différents spécialistes dans votre région sur le site www.reseaulcool.be

En cas de situation d'urgence : Transit Centre d'accueil d'urgence à Bruxelles 24h/24 7j/7, 02/215.89.90



Membre du réseau
Lid van het netwerk

Huni

PSYC-COMM-0009